



FEMA

Cartilha

Como manter as crianças seguras após a tempestade

Esse é um momento difícil para os que tiveram que evacuar seus lares e para os que conseguiram retornar e ver os danos às suas casas.

Depois das chuvas, ainda se deve ficar atento a muitos perigos resultantes dos extensos danos deixados em seu rastro. As inundações são o desastre natural mais comum dos Estados Unidos, e todos os anos causam bilhões de dólares em danos para famílias e empresas.

É importante que os pais e responsáveis por crianças sigam as recomendações abaixo para manter as crianças seguras e à vontade durante a espera e a limpeza que a acompanha.

Como lidar com os impactos emocionais de um desastre

A quantidade de danos causados por um desastre pode ser avassaladora, e a destruição de casas e a separação da família e dos amigos podem gerar grande estresse e ansiedade nas crianças. É importante não ignorar como essa tempestade afeta as crianças que vivem nessas áreas e que perderam seus animais de estimação, seus brinquedos favoritos ou outros tesouros queridos. Elas podem não entender completamente o que está acontecendo.

Aqui estão algumas dicas úteis para ajudar as crianças a se recuperar ou a lidar com a situação e fazer com que se sintam seguras novamente:

- **Limite o tempo de televisão:** A intensa cobertura dos desastres pela mídia pode assustar as crianças pequenas e também perturbar os adolescentes.
- **Mantenha uma rotina:** Ajude as crianças a se sentirem como se ainda tivessem um senso de estrutura, o que pode fazer com que se sintam mais à vontade ou propiciar uma sensação de familiaridade. Quando as escolas e creches voltarem a abrir, ajude-as a retornar às atividades normais, incluindo a volta às aulas, esportes e brincadeiras em grupo.
- **Dedique tempo a elas:** Converse, brinque e faça outras atividades em família com as crianças para ajudá-las a entender que estão seguras e protegidas. Para ajudar as crianças menores a se sentirem seguras e tranquilas, leia um livro favorito ou jogue um jogo ou faça outra atividade em família.

Lembre-se de que não há problemas em fazer perguntas para elas sobre a situação. Dedique algum tempo para conversar com elas sobre os eventos, diga a elas que não há problemas em fazer perguntas e compartilhar suas preocupações com a situação e suas reações a ela. Também é bom contar para as crianças, sem exagerar na quantidade de informações, o que está acontecendo

com a família, a escola e a comunidade.

Os pais e responsáveis devem responder perguntas de forma breve e honesta, e pedir opiniões e ideias às suas crianças. Visite nctsn.org/trauma-types/natural-disasters para mais ideias de como tranquilizar as crianças em relação a sua segurança.

Aqui estão algumas informações para ajudar você a se preparar para desastres no futuro:

Segurança na água de inundação

- **Tome conta das suas crianças o tempo todo** para impedir que brinquem dentro ou perto da água de inundação. Não demora muito para que uma criança se afogue, e não é preciso muita água. Em muitos casos, crianças que se afogaram estavam sozinhas há menos de cinco minutos e estavam sob os cuidados de um ou ambos os pais.
- **Saiba onde o chão está exposto** e não deixe as crianças brincarem perto de valas, canaletas e bueiros porque elas podem cair dentro deles, ficar presas ou causar um risco de afogamento.
- **Saiba o que está na água** porque crianças que brincam na água estagnada contaminada podem ficar doentes ou ser picadas por cobras, roedores e outros animais selvagens.
- **Cuidado com fios sob tensão ou fontes de energia** porque os postes de luz e as linhas de transmissão caídas podem estar energizados. Crianças que entrem em contato com essas fontes de energia, seja através da água parada ou por contato direto, podem levar um choque fatal.
- Aprenda mais online em www.ready.gov/floods.

Segurança durante a falta de energia

- **Tranque a porta.** Muitas pessoas enchem banheiras e baldes de água para beber ou para limpeza. Mantenha tudo em um só banheiro e deixe-o trancado para evitar que crianças pequenas caiam dentro. Isso pode representar um risco de afogamento.
- **Tome cuidado se for usar velas.** As pilhas podem começar a se esgotar e algumas pessoas podem decidir usar velas. Certifique-se de tomar cuidado com as crianças pequenas ao redor delas, e não se esqueça de apagá-las.
- **Desligue os carros.** Algumas pessoas podem ligar o carro para usar os carregadores para automóveis para recarregar celulares e outros equipamentos eletrônicos. Certifique-se de que as crianças não subam no carro e engatem a marcha.
- **Deixe ao ar livre.** Se você tem um gerador movido a gás/propano nunca o coloque em funcionamento no porão ou em uma garagem fechada.
- Aprenda mais online em www.redcross.org/prepare/disaster/power-outage.

Diversão para as crianças

- **Jogos de tabuleiro:** Escolha jogos que não terminem muito rápido. *Candy Land*, Cobras e Escadas, e Banco Imobiliário são ótimos de se jogar em qualquer idade. Até mesmo jogos de cartas, como *Go Fish*, *War* ou um jogo da memória podem ser divertidos durante horas.
- **Dança das cadeiras:** Se você tiver energia elétrica e três ou mais crianças, você pode jogar a dança das cadeiras. Pufes, cobertores dobrados ou travessieiros podem ser usados como cadeiras se não houver muito espaço.
- **O mestre mandou:** O jogo do mestre mandou ajuda as crianças a desenvolverem suas habilidades de escuta e pode ajudar a liberar um pouco da energia presa.
- **Exercício:** Inclua atividades do tipo que as crianças fazem na aula de educação física, como pular corda, flexões, polichinelos e exercícios de alongamento. Isso é ótimo para gastar a energia das crianças que estão presas em casa.
- **Faça um forte:** Faça uma pilha de almofadas e cobertores e deixe-as construir o forte dos seus sonhos sem restrições. Isso pode aliviar o estresse delas, e o seu.
- **Desenhe ou pinte:** Toda criança, pequena ou grande, gosta de ser criativa.

Links úteis (em inglês)

- www.ready.gov/coping-with-disaster
- Save the Children: vá para www.savethechildren.org e busque “Dicas para ajudar as crianças a lidar com desastres.”
- American Academy of Pediatrics: vá para www.healthychildren.org e busque
 - “Como ajudar a criança a lidar com situações”
 - “Como falar sobre desastres com as crianças”
 - “Como as crianças de diferentes idades respondem aos desastres”
 - “Como prevenir o envenenamento por monóxido de carbono” e
 - “Recuperação após uma inundação repentina”.
- National Child Traumatic Stress Network: www.nctsn.org